

VENCENDO O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

OS SEGREDOS DA
ORATÓRIA
PERFEITA



LUDMILA MONTEIRO



VENCENDO O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

OS SEGREDOS DA
ORATÓRIA
PERFEITA



LUDMILA MONTEIRO

vencendo
o medo de falar
em público

OS SEGREDOS DA
ORATÓRIA
PERFEITA

LUDMILA MONTEIRO

SUMÁRIO

1 BASES DA COMUNICAÇÃO ORATÓRIA

AUTOCONHECIMENTO

CONHECIMENTO TÉCNICO

COMO FALAR COM PÚBLICOS DIFERENTES.

2 RETÓRICA

AS FIGURAS DA RETÓRICA

3 HISTÓRICO DA ORATÓRIA

4 ORGANIZANDO SUAS INFORMAÇÕES

(ASSUNTO, OBJETIVOS E LOCAL)

5 ELEMENTOS ESTRUTURAIS PARA

ELABORAÇÃO DE UM DISCURSO

6 PREPARAÇÃO

7 ASSUNTO CENTRAL

8 CONCLUSÃO

9 VOCABULÁRIO

10 ELEMENTOS PARALINGÜÍSTICOS E

COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

11 PROXÊMICA

12 GESTUAL

13 POSTURA CORPORAL

14 EXPRESSÕES FACIAIS

15 COMPORTAMENTO OCULAR

16 CUIDADOS COM O USO DO MICROFONE

17 CUIDADOS COM A SUA VOZ

**18 UMA VISÃO DA IMPORTÂNCIA DA VOZ
HUMANA NA SOCIEDADE**

19 DESENVOLVENDO UMA VOZ FORTE E ALTA

20 TREINO AUDITIVO

21 TREINO RELAXAMENTO E RESPIRATÓRIO

22 TREINO VOCAL

23 TREINO ARTICULATÓRIO

EXERCÍCIO ARTICULATÓRIO COM TRAVA LÍNGUA:

EXERCÍCIO ARTICULADO:

CONCLUSÃO

INTRODUÇÃO

Indicado para pessoas com receio, insegurança ou medo de falar em Público, este livro irá ajudá-lo a vencer estas barreiras deixando a sua Oratória simples e muito bem apresentada baseado em um aprofundamento e técnicas aplicadas em exercícios.

Entenda desde a Preparação do seu Discurso, Desenvolvimento do seu Tema, Conclusão, até mesmo como se portar através de Expressão corporal e Facial..

Além disso você ainda irá aprender as dicas para cuidar da sua voz, já que este é fator muito importante para uma boa apresentação.

O medo de falar em público será facilmente vencido se você aplicar este livro em sua vida!

1 Bases da comunicação oratória

Nos dias de hoje nos vemos necessitados em ter que falar bem em público, o que antes era apenas algo diferenciado, dom de algumas pessoas, hoje é de suma importância para uma vida profissional e social saudáveis.

É verdade que algumas pessoas têm muita facilidade e desenvoltura em público, mas a maioria das pessoas se sentem de fato bastante apreensivas, mesmo que não sejam tímidas, é natural ter certo bloqueio.

Sendo assim, exatamente com o intuito de proporcionar-lhe um completo conforto ao se expressar para a multidão, vamos ensinar todas as técnicas e segredos utilizados por pessoas que trabalham falando para um grande público, como palestrantes e professores. Além disso, mostraremos os cuidados que se deve tomar com o corpo e também treinos que melhoram sua desenvoltura para o sucesso ao falar para uma temida plateia.

Para melhor entendimento, veja quais são as bases da comunicação oratória a seguir:

Autoconhecimento

Pernas moles, suor nas mãos, batimentos cardíacos acelerados, tiques, vergonha, medo, são algumas das coisas que devem ser evitadas em público, essas evidências corporais acabam destruindo sua oratória.

É importante saber controlar, entender e identificar o que você sente, para que estas emoções e sentimentos se minimizem.

Conhecimento Técnico

Utilizar meios técnicos específicos da oratória e usar os recursos que serão aprendidos neste Curso para evitar vícios corporais, como quando não se sabe onde colocar as mãos, movimentos repetitivos e vícios orais, como usar expressões “hum” “ta” e “né”.

Estes vícios enfraquecem o poder do discurso, traz uma sensação de algo artificial e não impõe confiança ao orador, além de dificultar o entendimento do público quanto ao que esta sendo dito.

Como falar com públicos diferentes.

É preciso conhecer a linguagem corporal e reconhecer o comportamento das pessoas, sintonizar-se com o espectador para que se possa por em prática as técnicas da oratória que, por sua vez, causarão a efetividade do entendimento do seu discurso.

Com esta base você se tornará eficaz ao lidar com um público apático ou hostil, será capaz de despertar a atenção e o interesse no seu conteúdo seja qual for o gênero da sua platéia.

2 Retórica

Todo mundo sabe que foram e são grandes oradores aqueles que assumem um cargo de alto poder político, ou uma posição entre a sociedade de alto escalão, como por exemplo, líderes religiosos, artistas, políticos e revolucionários, ou seja, pessoas que conquistaram destaque através de suas habilidades com a oratória e entendimento sobre retórica.

Mas são muitas as pessoas que confundem a Oratória e Retórica, alguns imaginam ser praticamente a mesma coisa, porém existem diferenças significativas, o que as tornam conseqüentemente, totalmente distintas.

Veja a seguir o significado, de fato, de cada uma;

- **Oratória**: Consiste na Arte de falar bem, tanto em público (para grande quantidade pessoas), quanto socialmente. Inclinação ligeiramente para a Emoção.
- **Retórica**: Persuadir, argumentar, fazer debate de idéias

de forma a fixar a atenção do ouvinte. Inclinada ligeiramente para a Razão.

Juntando estas duas poderosas formas de comunicação, a arte de falar bem juntamente com a arte de convencimento, se tornam invencíveis, e uma arma poderosíssima para se adotar a qualquer momento.

Quem não se lembra quando Barack Obama começou a ganhar fama com aqueles discursos que fazia em sua Campanha Presidencial nos EUA? Ele fazia uma argumentação lógica e muito elegante, escolhia cada palavra e assim conquistava cada vez mais o povo Norte Americano, e também muitos de todo o mundo que vibrou torcendo por sua vitória. Os discursos feitos por ele são exemplos certos da eficácia da oratória e retórica bem aplicadas.

As figuras da retórica

São recursos para discursos e mecanismos persuasivos que prendem a atenção do receptor, expressões figurativas que conseguem quebrar qualquer monotonia e trazer total atenção.

Entenda agora 9 figuras da retórica;

1 Nível semântico.

- Se trata do mecanismo que altera o sentido das palavras.

Metáfora: Uma palavra falada ou escrita mas com o significado de outra, com semelhanças e comparações subentendidas;

Veja o Exemplo a seguir:

Na área do marketing é muito comum as propagandas chamarem a atenção pela duplicidade de sentido, como em uma propaganda onde se afirma que a “Independência é Cartão de crédito”, logicamente não significa ao pé da letra, faz uma metáfora para dizer que mulheres independentes usam cartão de crédito.



Todo chapeuzinho vermelho que se preze, um belo dia, coloca o lobo mau na coleira.

A metáfora é uma poderosa forma de comunicação, ela quebra resistências e leva a mensagem a quem você quer se comunicar em forma de história.

2 Metonímia

- A Metonímia consiste na substituição de um nome por outro em uma frase, mas sempre havendo uma associação de significado entre as mesmas.

Exemplo:

A – Marca pelo produto

B – Produto pela matéria prima

C – Parte pelo todo

“Tomamos vinte copos de leite ontem à noite.”

Ninguém toma os copos literalmente, se toma apenas o leite que está dentro dele.

“Amo ler Shakespeare!”

Morto há mais de 400 anos, o Poeta famosíssimo Inglês, não pode ser lido, usa-se seu nome na frase referindo não à sua pessoa, mas sim à sua obra. O correto seria “Amo ler os livros de Shakespeare!”.

- Consiste no uso das palavras de sentidos opostos. Muito usado por escritores principalmente no período Barroco.

Exemplos citados por famosos:

“Eu presto atenção no que eles dizem, mas eles não dizem nada” (Humberto Gessinger)

“Já estou cheio de me sentir vazio, meu corpo é quente e estou sentindo frio.” (Renato Russo)

“Eu vi a cara da morte, e ela estava viva”. (Cazuza)

“Nasce o Sol, e não dura mais que um dia; Depois da Luz se segue à noite escura; Em tristes sombras morre a formosura, Em contínuas tristezas e alegrias”.
(Gregório de Mattos)

“Estou acordado e todos dormem, todos dormem, todos dormem”.

(Monte Castelo, Renato Russo)

4 Paradoxo

- Muito confundido com Antítese, enquanto a antítese se trata de palavras de sentidos opostos, o Paradoxo se trata da oposição que se funde num mesmo referente, criando um efeito de contradição, duas coisas completamente contrárias.

Veja abaixo alguns exemplos usados:

“Estou dormindo acordado”

“Nessa vida, tudo é nada!”

“Te digo, que sou um velho moço.”

“E onde queres bandido sou herói!” (Caetano Velozo)

“Já estou cheio de me sentir vazio” (Renato Russo)

“Pela Cruz, a morte é vida, a derrota é triunfo, o túmulo é glória”.

5 Prosopopéia

- Onde atribui-se sentimentos e qualidades a seres

inanimados e irracionais.

Exemplo:

“A lua beija a face do lago adormecido”

“Hoje o sol amanheceu feliz lá fora!”

6 Hipérbole

- Se trata de uma afirmação exagerada para conseguir maior efeito estilístico na frase.

Exemplo:

"Rios te correrão dos olhos, se chorares." (Olavo Bilac)

7 Ironia

- Se trata do contrário do que as frases ou palavras querem dizer, por intenção sarcástica.

A Professora diz séria ao aluno bagunceiro:

“Isso mesmo, brinca bastante pra você tirar uma ótima nota na prova!”

“Moça linda, bem tratada, três séculos de família, burra

como uma porta” (Mário de Andrade)

"Parece um anjinho aquele menino, briga com todos que estão por perto".

8 Sinestesia

- Se trata de reunir sensações originárias de diferentes órgãos do sentido: visão, tato, olfato, paladar e audição em determinada frase.

Exemplo:

“Esta chuvinha de água viva esperneando luz e ainda com gosto de mato longe, meio baunilha, meio manacá, meio alfazema”. (Mario de Andrade)

No exemplo anterior observamos que Mario de Andrade utilizou sensações visuais, olfativas e gustativas na frase.

“As falas sentidas, que os olhos falavam

Não quero, não posso, não devo contar”. (Casimiro de Abreu)

“Dirigiu-lhe uma palavra branca e fria como

agradecimento”.

9 Eufemismo

- Consiste na substituição de um termo rude e agressivo por outro mais suave, porém com o mesmo sentido e intenção.

Veja os exemplos abaixo;

Se der um ventinho mais forte te lava junto. (Para não chamar de magricela)

Ele virou uma estrelinha lá no céu. (Para não dizer que morreu)

Você é desprovido de beleza. (Para não dizer que é feio)

Seu cabelo está precisando de um bom tratamento. (Para não dizer que está ressecado, feio ou mal cuidado)

3 Histórico da Oratória

Considerada uma habilidade muito importante para a vida pública e também privada, em composições e discursos, a oratória era estudada como algo que fazia parte da retórica, foi inclusive colocada como parte da educação em Artes Liberais, das crianças e adolescentes na Idade Média no Renascimento, assim qualquer um que quisesse ter sucesso na política ou na vida social deveria aprender as técnicas de falar em público.

Esta arte de se expressar bem e conquistar o público, foi desenvolvida primeiramente por Gregos e ensinadas por Sofistas, eles diziam que eram capazes de tornar qualquer pessoa de argumento fraco em alguém capaz de falar de forma cem por cento convincente, ou seja, eles treinavam seus aprendizes para serem realmente os melhores oradores.

Em oposição aos Sofistas, Platão, Isócrates e Aristóteles desenvolveram algumas teorias que, mais tarde, passaram

a fazer parte do ensino nas escolas que ensinavam esta arte, que depois de um tempo foi adotada na íntegra, pelos Romanos. Com uma forte influência Romana, os oradores incluíram na retórica instruções em gramática, exercícios preliminares e a preparação de discursos públicos.

Muito influenciado por Marco Túlio Cícero, que era um orador, filósofo, escritor, advogado e político romano da época, que o estilo latino começou a ser implantado na áreas de artes liberais e filosofia, mostrando o uso do humor e da perspicácia que apelavam para um lado mais emocional do ouvinte.

Nos tempos de Império Romano a oratória manteve-se com grande importância no direito, além de ter um lugar muito importante também no quesito Entretenimento, sendo assim oradores obtinham prestígio por suas habilidades e cada vez mais riqueza.

Embora o estilo latinho tenha sido a principal forma de oratória de todo o mundo até meados do século XX, depois da Segunda Guerra Mundial ela passou a ter uma grande queda, passou-se a usar mais um estilo “claro”,

coloquial, tanto na forma de escrever quanto na fala, até se tornar menos refinada que nos tempos do Império Romano.

Apesar de “escondida”, nos dias de hoje esta forma de falar é quase uma preciosidade a quem sabe usar da mesma maneira fina de antigamente, é uma carta na manga, o segredo do sucesso de por exemplo; Abraham Lincoln, Martin Luther King Jr., Barack Obama, Adolf Hitler, Bill Clinton, entre outros que ganharam grande destaque com o uso da brilhante forma de falar que é a Oratória.

4 Organizando suas informações (assunto, objetivos e local)

A primeira coisa a se fazer é:

Estudar o assunto escolhido: A escolha deve ser, claro, sobre algo que você possua total entendimento e de preferência já tenha vivido, estudado ou comprovado de alguma forma. Tenha a total certeza do que estará dizendo se trate de algo concreto e verdadeiro, lembre-se de que sempre pode haver alguém que também entenda muito sobre o assunto falado, e para que não haja constrangimentos o correto, no caso, o orador saber mais, trazendo novos conceitos e teorias que façam total sentido e eficácia.

Não demore a deixar claro quais são os seu objetivos;

Criar um plano de Objetivos: Quando você tem um objetivo para alcançar fica tudo mais fácil, uma ótima

maneira de garantir que o seu público compreenda seus pontos é organizá-los com a seguinte estrutura:

- **Objetivo 1:** Fazer introdução do Discurso.
- **Objetivo 2:** Ditar os problemas.
- **Objetivo 3:** Mostrar de onde vem suas causas.
- **Objetivo 4:** Apontar as soluções.
- **Objetivo 5:** Fazer a conclusão.

Escolha um local agradável: Não pense que a escolha do local onde será realizado seu discurso, palestra ou aula não faz muita diferença e que não influencia em nada. O local ao contrário do que a maioria pensa é de muita importância.

Imagine que você é um profissional da área de Design e Arquitetura, você abordará “A Importância das Cores no Ambiente”, para alguns alunos da mesma área, sendo

assim, com uma apresentação impecável pensa não haver importância para o local e escolhe um barracão com algumas cadeiras para platéia e com pouca luz.

Isso é completamente contraditório, o que será falado, por quem será falado e o lugar, a credibilidade que um profissional passaria fazendo sua apresentação em tal local seria zero, seu discurso de nada teria valor, pois as pessoas reparariam e falariam apenas do desastre do local.

Lembre que um lugar agradável torna as pessoas muito mais receptivas ao que será dito, e o assunto abordado será muito bem vindo quando se está confortável.

Então procure conforto e qualidade, é interessante também fazer um comes e bebes ao final da palestra, verás o retorno que isto te dará, as pessoas valorizam muito mais quando também se sentem valorizadas.

5 Elementos estruturais para elaboração de um discurso

Um discurso bem feito é uma das principais chaves para se ter uma performance de sucesso, para isso veremos a seguir algumas dicas para se dar bem na hora de elaborar um discurso de sucesso.

Faça uma introdução triunfal:

Todo mundo conhece aquela frase de que “A primeira impressão é a que fica”, estudos já comprovaram que em questão de segundos já tiramos nossas próprias conclusões sobre o ainda desconhecido a nossa frente. Sabendo disso é importante se vestir corretamente, mulheres nada de decote e saia curta, além disso chegar ao palco com uma feição séria causa aquela sensação de aversão, algo nada convidativo, portanto lembre de aparecer com um sorriso no rosto e uma boa aparência.

Uma voz fraca parecendo de quem está com medo é no mínimo muito feio, algo que com certeza trará certa desvalorização em seu discurso, fale de forma firme, alto e imponente, como se estivesse em alguma audiência.

Outra dica importante é fazer com que seu público se sinta a vontade logo em suas primeiras falas, faça-os rir, se sentirem em casa, assim ficaram muito mais receptivos com tudo o que será dito posteriormente.

Foque em chamar e prender a atenção do Público:

Procure prender a atenção do público com informações interessantes, mostre que existem estatísticas, use figuras e gráficos, se possível use até mesmo vídeos. Cada tópico de sua apresentação poderá possuir até três frases apenas, nada mais que isto. Em sua Introdução fale sobre os principais pontos que irá discutir de forma breve.

Use a Persuasão:

Use a persuasão para fazer com que seu público entenda que seu tema é interessante, defina as principais áreas dos problemas potenciais, mas sabendo que você irá fornecer as soluções mais a frente no discurso. Além disso não esqueça de fornecer bastante detalhes sobre cada ponto dito.

Explique ao Público os motivos por trás de cada problema detalhado no ponto anterior:

Procure mostrar uma relação entre problema e causa para se manter lógico, além disso aponte a mesma quantidade das mesmas. Vá além e mostre para cada ponto uma referência a pesquisas e dê exemplos, isso te dará credibilidade.

Descreva as soluções:

Com base nas causas que você definiu liste os passos que

podem viabilizar a solução dos problemas. Forneça mais exemplos, cite investigações a serem levadas em conta para cada solução.

Faça a conclusão:

Primeiramente relembre os principais pontos que você citou: problemas, causas e as soluções, depois mostre uma visão geral, aprofunde nos detalhes das informações que foram passadas ao público e por fim conclua lembrando de deixar claro que tudo é comprovado e de fontes confiáveis.

Relembrando as divisões que terão em seu discurso:

- 1- Uma introdução triunfal.
- 2 - Chamar e prender a atenção do Público.
- 3 - Usar a Persuasão.
- 4 - Descrever Soluções.
- 5 - Fazer a Conclusão.

Estas cinco etapas farão você se sentir mais confiante na hora de fazer o discurso, será mais difícil de perder o foco quando se tem dividido por etapas tudo o que será feito.

6 Preparação

Uma boa apresentação de sucesso é aquela que por sua vez foi muito bem preparada, mas não só o discurso em si e sim o próprio orador. Veja a seguir técnicas que ajudarão seu desempenho melhorar em 100 por cento:

Treine muito a sua apresentação.

Você pode até achar que é besteira, pode até mesmo ter muita experiência, mas saiba que grandes oradores e uma apresentação de sucesso são muito bem treinadas antes.

Quando há um treino prévio você começa a perceber os pontos em que estão as principais dificuldades, e dificuldade, engasgar, começar a detalhar algum ponto quando não há necessidade, tudo isso na hora da apresentação traz perda de foco e atraso.

Não pense que quando grandes oradores fazem piadas e conquistam o público assim, que isto tudo não foi

minuciosamente pensado e planejado antes, porque com absoluta certeza, foi.

Treine mais.

Após um contínuo treino sozinho é hora de treinar mostrando e fazendo a sua apresentação aos amigos, colegas de trabalho e até mesmo aos seus professores e orientadores, tudo isto trará um importantíssimo enriquecimento a sua apresentação, pois as sugestões e idéias de melhora dada por sua pré platéia serão sempre valiosas.

Verificando detalhes que desvalorizam sua apresentação.

Antes de apresentar o seu conteúdo para a sua pré platéia peça a eles que verifiquem e anotem;

- Se a sequencia dos slides estão corretas.
- Se o texto está claro e as páginas limpas sem poluição visual (uso de muitas imagens ou texto).
- Se você está conseguindo explicar o conteúdo de forma lógica e harmônica.

- Para verificarem o tempo de sua apresentação.
- Ver se o tom de voz está ideal.

Após sua apresentação converse com eles e veja em que você está falhando, ouça sem achar ruim todas as recomendações que eles derem, então anote tudo e melhore em cada ponto observado.

7 Assunto central

Esta é a fase onde um bom orador começa a falar sobre a essência do seu discurso, ou seja, o assunto central, onde irá colocar ao público argumentações apropriadas ao tema.

É nesta hora que se deve falar exatamente tudo o que foi planejado, sem esquecer de nada, a hora de manter o foco e se concentrar no objetivo, e caso perceba que o público estão contrariados quanto ao que está sendo dito, o ideal é que já tenha preparado algo em defesa de suas ideias.

Faça divisões no tempo do assunto central, tempo para falar cada ponto, assim não perde tempo demais em determinada parte e nem falta tempo para outro ponto.

Citar fontes, testemunhos, estudos científicos ou técnicos é algo importante que não se deve esquecer, as pessoas são geralmente incrédulas e precisam de provas para serem convencidas.

O teste a seguir irá avaliar sua oratória no momento dos

assuntos centrais;

Sempre começo o assunto central com uma frase ou pergunta que capte a atenção do ouvinte já nas primeiras palavras, fazendo com que elas se interessem no que estou dizendo?

() SIM

() NÃO

Termino cada ponto com uma pergunta que estimula o público a concordar com tudo o que foi dito?

() SIM

() NÃO

Mostro que domino o tema sem apresentar nervosismo e sem me desconcentrar?

() SIM

() NÃO

Coloco expressividade (gestos, voz e sua postura) em minhas falas?

☐ SIM

☐ NÃO

Me comunico com meu público de forma cativante?

☐ SIM

☐ NÃO

Quando falo um ponto sério, mantenho a simpatia?

☐ SIM

☐ NÃO

Me mantenho sem vícios de linguagem e corpo?

☐ SIM

☐ NÃO

Evito falar sobre assuntos e coisas desnecessárias que não se encontram em planejamento?

☐ SIM

☐ NÃO

Sou coerente e claro?

☐ SIM

☐ NÃO

Dou espaço ao público?

☐ SIM

☐ NÃO

RESULTADO:

Menos de 5 respostas assinaladas “SIM” : É preciso muita melhorar!

De 5 a 7 respostas assinaladas “SIM” : Mais estudo e você chega lá!

De 7 a 9 respostas assinaladas “SIM” : Você é bom!

Todas as respostas assinaladas “SIM” : PARABÉNS!

8 Conclusão

A conclusão sempre depende do tipo de assunto a ser abordado, suponhamos que o Assunto se trata de “ O efeito da quimioterapia em pessoas com Câncer”, sabendo o tema consegue-se verificar que o objetivo deste assunto é analisar se os remédios trazem benefícios ou não ao paciente.

De acordo com o tema a conclusão será de acordo com o objetivo, se ele foi de fato atingido ou não, se as pessoas tiveram melhora e grandes benefícios ao utilizarem o método da quimioterapia, a conclusão então concluirá a eficácia da quimioterapia nas pessoas necessitadas do método.

A maioria das pessoas acabam perdendo muito tempo na conclusão de seus discursos, fazendo com que o mesmo fique muito extenso e cansativo, causando uma grande falta de clareza.

Ao contrário do que muitos pensam, a conclusão não precisa realmente ser muito longa, ela só precisa atender a todas as expectativas, responder a todas as questões levantadas no objetivo, seja ela em forma de texto corrido ou através de tópicos.

Outro ponto importantíssimo é que não se deve, jamais em hipótese alguma confundir uma Conclusão com um tipo de introdução ou resumo, não é disso que se trata, não há necessidade alguma de repetir informações dadas anteriormente, ou dar novas informações, tudo o que o público precisava aprender deverá ser tratado anteriormente, esta é a hora apenas de concluir.

9 Vocabulário

O vocabulário é, de fato, um dos instrumentos de maior importância em uma apresentação, e o vocabulário certo a se falar é aquele cujo público se sente confortável e familiarizado. Veja a seguir dicas valiosas que darão a confiança que todo orador de sucesso precisa:

Estude seu público!

- Você deve analisar o tema principal do seu discurso, só então poderá encontrar o gênero do seu público (de forma cultural, social, moral, racial, intelectual e idade), detectado isto já se sabe qual o melhor vocabulário a se utilizar.

Fale as palavras claramente!

- Pronuncie as palavras de forma adequada, (se tiver algum problema vocal procure ajuda com especialistas

como uma fonoaudióloga).

Mantenha a calma!

- Falar com tranquilidade ajuda a mente a manter a calma e a não entrar em pânico, vale fazer um exercício de respiração antes da palestra para diminuir possíveis batimentos acelerados do coração.

Seja claro em tudo o que disser!

- Tente ser o mais claro possível, evite frases longas demais e palavras difíceis que não é acostumado a usar, isso evita engasgos na hora da apresentação, e consequentemente, o nervosismo.

Use uma voz firme!

- Uma voz com boa entonação, sem exageros, traz a atenção do público para com o orador, fale firme, como alguém que é realmente seguro do que fala.

Atenção a todos!

- Muitas pessoas dão aquela falsa dica “Olhe pro fundo da platéia, num único ponto central para perder o nervosismo”, o ideal é falar olhando sempre para a platéia, evitar olhar só para um lado ou determinadas pessoas, se esforce para olhar para várias pessoas diferentes, como se fosse uma conversa com cada uma, isso te dará auto confiança, além de cativar o público.

10 Elementos paralinguísticos e Comunicação não Verbal

Elementos Paralinguísticos são aqueles elementos não linguísticos, parece confuso mais é simples, se trata de expressões faciais, o ato de rir ou chorar ou fazer gestos que fazem parte da nossa comunicação.

Mas não pense que é só isso, existem diferentes tipos de elementos paralinguísticos, vejamos alguns abaixo;

Elementos para enfatizar mensagens

Pontuações como:

:

,

;

...

- Estas são as ferramentas paralinguísticas de quando se trata da linguagem que é escrita.
- Silêncio
- Ruído
- Água
- Ar
- Vozes
- Música

Estes são elementos não verbais.

A comunicação humana consiste em mais de 90% através dos elementos não verbais, 7% verbal, 38% por elementos paralinguísticos e 55% pela cinética.

Você já percebeu que quando lemos um romance o autor sempre descreve os elementos paralinguísticos do personagem?! Usam descrições das vozes e o modo como cada personagem costuma agir, tudo para detectarmos a personalidade dos mesmos e conhecer suas atitudes. É através do modo que o personagem fala e seus gestos

descritos que o leitor se sente no momento e lugar em que está o personagem na história, por isso tudo parece tão real. A comunicação não verbal sempre enriquece a mensagem tanto de forma oral quanto escrita.

É através do estudo dos elementos paralinguísticos que um orador pode enriquecer seu discurso, o modo de usar a voz e de fazer gestos no decorrer de um discurso será uma forma do público identificar o seu estilo e pessoa, por isso o modo a se portar em uma apresentação deve ser o melhor possível.

Veja algumas dicas para se tirar proveito dos elementos não verbais e obter Sucesso em sua apresentação:

- 1 Antes de começar sua apresentação, no local de espera da palestra, proporcione um som, uma música agradável e de volume ideal de acordo com o perfil do seu público e tema.

2 Sorria o tempo inteiro.

3 Faça gestos leves e discretos.

4 Use a voz ideal de acordo com o tema e público a ser atingido, lembre-se que tudo dependerá do tema escolhido para então detectar o público e assim aplicar as dicas dadas.

11 Proxêmica

O termo proxêmica foi primeiramente conhecido através do antropólogo Edward T. Hall por volta de 1963, onde publicou um trabalho que se tratava dos estudos sobre as distâncias interpessoais.

E isto foi e é muito importante, em questões como a segurança pessoal, social e pública, o conforto ambiental em espaços sociais e públicos, o controle da qualidade espacial de espaços coletivos, e tudo isso se deu através dos estudos de Edward.

O ponto que mais se destaca neste estudo é a classificação das distâncias entre as pessoas no trabalho, no meio social, público e íntimo. Veja abaixo alguns exemplos:

Distância íntima: 0 a 15 cm

A presença de uma outra pessoa ao seu lado se torna impositiva quando se trata da distância íntima. Todas as coisas combinam e assinalam um envolvimento único, o olfato, os sons, o cheiro, calor e respiração da outra pessoa, é tudo muito próximo, sendo assim a única coisa que falha é a visão, perto demais ela fica pouco destorcida.

Quando isso acontece os receptores remotos, visão e audição, perdem muito sua eficiência, a essa distância só vemos detalhes, se fala sussurrando, e todas as partes do corpo podem se tocar, os odores do corpo do outro é facilmente percebido.

Contato obrigatório: 15cm a 45cm

É claro que o contato com outras pessoas é praticamente obrigatório, tem horas que não tem como evitar o contato físico com desconhecidos, pontos de ônibus, salas muito cheias no cinema, uma fila de banco qualquer que seja, são muitas as situações em que nos encontramos muito

perto de outras pessoas.

A esta distância a capacidade dos olhos focarem em algo volta, consegue-se detectar com mais facilidade as expressões corporais do outro, mas mesmo assim ainda há contato de calor, a percepção de odores, e o uso da voz baixa. Esta ainda é uma distância considerada íntima, mas ainda é usada em locais públicos, causando grande desconforto entre as pessoas desconhecidas.

Distância Social: 1,20m a 2,10m

Ainda existe envolvimento pessoal, embora seja em grau bem menor que as distâncias anteriormente vistas, essa proximidade é geralmente entre pessoas que trabalham juntas e precisam de algum contato, ou em uma reunião informal.

Detalhes expressivos e a postura são percebidos facilmente. A esta distância quando se fala com alguém que está sentado dá um efeito de dominação, como o patrão dando ordens a secretária.

Distância de fuga: 3,50m a 7,50m

Esta distância geralmente se refere a algo ameaçador, sugere um alerta de fuga, ameaça de defesa. A voz se encontra alta, mas não em seu volume máximo, a visão é de corpo inteiro e sem detalhes, não se enxerga cor dos olhos e nem se sente odores. Esta é a distância também usada em palestras, um discurso mais formal, nas salas de aula é esta a distância em relação Professor e aluno.

Distância em ocasiões de Apresentações: 7,50 m ou mais

Esta é a distância usada na maioria dos casos de palestra e apresentações, onde somente a visão nos orienta, há a necessidade de um microfone e o uso da comunicação não verbal para um discurso mais claro e coerente.

É também a distância de segurança, usada por pessoas públicas conhecidas para com um determinado público.

12 Gestual

A língua gestual é bem conhecida nos dias de hoje, e ganha cada vez mais espaço em meio as pessoas, é a língua dos sinais usada pela comunidade surda, mas também por seus amigos, familiares, educadores e professores dos mesmos. No Brasil também chamamos de Linguagem Brasileira de Sinais (LIBRAS).

Sabe-se que os surdos fazem grande parte de toda a população, seja no Brasil e no mundo, e ao contrário do que muitos pensam, cada comunidade possui um sistema de comunicação diferente, há vezes em que em um país existe mais de um tipo de comunicação gestual.

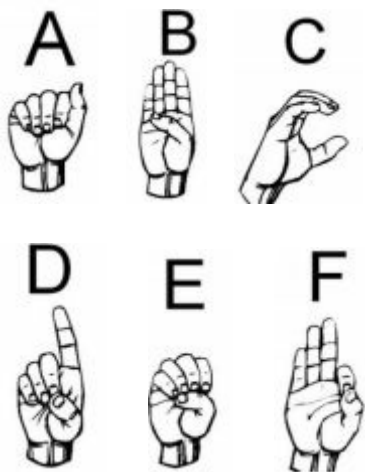
São muitas as pessoas que fazem o estudo da linguagem gestual, vemos muito em casamentos onde há familiares com deficiência auditiva, em aulas e em grandes palestras e apresentações.

Quando se tem a consciência de que existem pessoas que necessitam desta linguagem não verbal para alcançar o

entendimento, entende-se que é preciso incluir este sistema em todas as coisas, pois os surdos também se interessam em assuntos interessantes.

É por isto que é preciso saber e disponibilizar esta linguagem a seus ouvintes, divulgar que os surdos são bem vindos, assim mais e mais pessoas se interessaram com o seu trabalho.

Para aprender esta linguagem tão especial, mostraremos seu alfabeto para uma familiarização quanto a Linguagem Gestual:



G



H



I



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



U



V



W



X



Y



Z



13 Postura corporal

A postura de uma pessoa diz muito sobre ela, quando é encurvada demais, dá impressão de relaxo, já uma pessoa ereta dá a impressão de ser uma pessoa que sabe o que quer na vida, uma pessoa com objetivos, alvos.

É um detalhe de suma importância em um discurso, um detalhe a menos ou a mais muda a forma como as pessoas verão um orador, uma postura adequada é uma arma utilizada contra possíveis suposições falsas quanto ao palestrante, as pessoas não o conhecem, por isso julgam também a postura em palco.

Mostraremos a seguir 10 dicas que devem ser seguidas para causar boa impressão no público em um discurso;

1 - Mantenha-se com o corpo ereto.

2 - Fique com as pernas firmes sem cambalear, pois são as pernas que dão boa parte da sustentação do corpo.

Fique de frente para o público com as pernas pouco afastadas, e para descansá-las sem que o público perceba, jogue o peso do corpo sobre uma perna e depois sobre a outra, tudo de maneira sutil.

3 - Não coloque as mãos nos bolsos, costas ou faça movimentos abaixo da linha da cintura e acima da linha da cabeça.

4 - Jamais cruze os braços ou se apóie sobre alguma superfície.

5 – Os dedos das mãos podem estar em riste apenas de vez em quando, mantenha- os pouco abertos e evite fechar as mãos em punho.

6 - Mantenha sempre um sorriso no rosto.

7 - Movimente-se de forma leve.

8 - Nunca faça movimentos bruscos que possam assustar a platéia ou altere o tom da sua voz para mais alto ou grave.

9 - Não eleve sua cabeça para o alto e nem abaixe para o chão, olhe para cada pessoa, como vimos anteriormente.

10 - Olhe para as pessoas com simpatia, sem altivez,

assim elas serão conquistadas pelo orador.

14 Expressões Faciais

Expressões faciais são as causadores de sentimentos despertados na outra pessoa que vê e ouve, mas as expressões na maioria das vezes só são possíveis porque existe a comunicação verbal.

Tudo o que uma pessoa fala faz surgir em sua face algum tipo de expressão ou microexpressão, por menor que seja a palavra proferida, e conseguimos verificar as expressões principalmente pela cabeça, sobrancelhas, lábios e também os pelos olhos.

Compreenda melhor nos exemplos a seguir;

Bom dia. Espero que tenham descansado no período de férias! Meu nome é ----- e vamos aprender Física.

- Nas partes: “De férias” e “Meu nome” podemos observar o leve movimento ascendente-descendente nas sobrancelhas de uma pessoa.

É uma pessoa **interessantíssima!**

- Neste momento nota-se que os lábios e a boca ficam bem estendidos, por causa da produção do fonema “i” e “í”, fazendo com que a expressão do resto do rosto fique em evidência.

- E em “é” consegue-se reparar que a cabeça pende um pouco para o lado esquerdo.

Eu não quero mais te ver aqui!

- Quando uma pessoa se encontra em um estado de espírito muito alterado, como quando se está muito bravo. E em “Eu não” percebe-se facilmente o movimento de junção das sobrancelhas, que dura até o fim da frase.

“Descoberto por cientistas a alguns anos...”

- Note que a frase se trata de algo que foi descoberto , algo interessante e curioso, por isso mesmo que ao falar esta frase em voz alta uma pessoa abre os olhos pouco mais que o comum e abre a boca de forma bem sutil.

As expressões, quando não são exageradas, não trazem mal algum para um bom discurso, pelo contrário, prendem a atenção do ouvinte em relação ao conteúdo a ser discutido.

15 Comportamento Ocular

Saber o que olhar e para onde olhar durante uma apresentação sempre foi a dúvida de muitas pessoas. Sentir certo constrangimento e ficar um pouco incomodado com os olhares do público é completamente normal.

As pessoas se sentem incomodadas pelo fato de se sentirem como se estivessem em julgamento e como a maioria não se sente confortável em relação às críticas, vem essa sensação ruim.

É um detalhe de grande importância, pois um olhar mais crítico pode facilmente afetar a mente de quem está discursando e fazer com que ela perca o rumo do que está falando no momento. Por isso muitas pessoas acabam nem olhando para o seu público diretamente

Como dissemos anteriormente, o melhor é olhar de uma forma breve para cada pessoa, não fixe o olhar, apenas faça um passeio com os olhos até que eles tenham

alcançado todas as pessoas.

Isso pode parecer difícil mas não é, distribua em sua mente o salão ou sala onde você se encontra em 4 partes, direita esquerda, frente e fundo, e faça os seus olhos percorrerem este caminho em uma velocidade média. Sendo assim você conseguirá causar a sensação no público de atenção.

Na maioria das vezes existem pessoas que assistem o discurso de forma a concordar com a cabeça, tenha cuidado com estas pessoas, o orador tende a fixar em pessoas assim por parecerem aceitar tudo o que é dito e fixando em um ponto ou voltar nele várias vezes não será bom para o resto do público, quando damos atenção apenas pra um, desrespeitamos automaticamente os outros.

Os olhos humanos naturalmente se deslocam para lados desordenados procurando receber novas informações, não é muito fácil no começo, mas é simples se estabelecer a regra de dividir o ambiente em 4 e colocar em prática

tudo se torna bem mais fácil.

16 Cuidados com o uso do microfone

O microfone abriu portas para grandes oradores falarem a uma grande quantidade de pessoas, é através dele que é possível ganhar dinheiro, através de palestras e dar aulas em faculdades onde o número de alunos é realmente grande.

Apesar de ser um grande aliado, pode ser também um vilão na hora do seu discurso, o mau uso do microfone pode arruinar uma palestra, ruídos junto ao que o orador fala podem ocorrer durante a apresentação, coisa que incomoda muito o ouvinte, pois o ruído é quase ensurdecedor.

Vamos ver agora várias dicas de como manter este equipamento tão precioso em um bom estado;

É muito comum ver as pessoas dar batidinhas no microfone para testar o som antes da apresentação, até mesmo técnicos fazem o ritual para verificar se está

funcionando mesmo. Mas **NÃO DÊ BATIDINHAS**, o aparelho possui um diafragma que é o elemento gerador do som e quando se bate ele pode rachar, causando um som com ruídos e estranho.

NÃO ASSOPRE, quando uma pessoa testa o seu microfone assoprando, ela libera uma quantidade de saliva suficiente para deixá-lo no mínimo com um odor mal cheiroso.

O microfone tem por finalidade a amplificação do som que está sendo transmitido através dele, quando uma pessoa grita muito e fala muito alto, o som acaba saindo distorcido, causando incômodo em quem está ouvindo, portanto **NÃO GRITE**.

Se você não optar pelo uso do microfone sem fio **NÃO FALE SE MOVIMENTANDO**, pois os microfones não captam o som quando o mesmo está muito afastado e com

a pessoa em movimento, não será o mesmo de se estivesse parado.

NÃO PASSE NA FRENTE DAS CAIXAS, passar na frente das caixas acústicas com o microfone apontado para elas causa microfonia e acaba comprometendo o desempenho do microfone e caixa.

NÃO ENVOLVA A CABEÇA DO MICROFONE, esta é a parte que protege-o da parte superior do microfone, quando a mesma é envolvida completamente altera-se o padrão de captação de som.

NÃO ENROLE O CABO, é preferível que sempre deixe o cabo do microfone solto, livre, pois enrolar faz com que as soldagens e plugs sejam danificados, desgasta as propriedades elétricas e causa o mal contato do mesmo.

17 Cuidados com a sua voz

Hoje em dia, cerca de 70% da população usa a voz como meio de trabalho, mesmo ela não sendo o foco ela é completamente necessária. Existem professores afastados do cargo por conta de problemas com a voz, e mesmo as que não usam muito a voz no trabalho, a prejudicam pelo mau uso.

A voz é o instrumento que as pessoas usam para expressar suas emoções, quando alguém fica nervoso por exemplo a voz fica bem mais aguda. Sem a voz tudo se tornaria mais trabalhoso e cansativo.

Cuidar bem da sua voz não é vaidade, é necessidade, todos precisam cuidar da voz, não é porque ela é algo invisível que não precisa de cuidados, então cuidar da região da garganta e nariz é um grande passo para evitar problemas como rouquidão, afonias e dores.

Veja abaixo dicas valiosas que , se seguidas, tornarão a sua voz infalível:

Para uma voz uniforme e excelente na hora de um discurso evite comer chocolate e ingerir líquidos ou alimentos que possam causar choque nas cordas vocais.

Não fique coçando a garganta com a língua ou com pigarros, isto causa um grande desgaste e pode causar calos nas cordas vocais.

Soro fisiológico e inalação são ótimos aliados a sua voz e garganta.

Não fume, o cigarro é o inimigo número 1 da voz.

Não grite e nem cochiche, o volume da sua voz deve ser

sempre normal.

Ao longo do dia procure ingerir muito líquido em temperatura ambiente.

Quando estiver em um ambiente com som muito alto, evite falar, pois com certeza o tom da sua voz sairá em forma de grito por conta do barulho.

Tente articular bem as palavras que for dizer.

Evite alimentos com muita gordura.

Fique longe de pessoas que fumam, ser um co-fumante também pode afetar muito suas cordas vocais.

Alimentos que melhoram a voz:

- Primeiramente, damos lugar ao campeão para o bem estar da voz:

1 ÁGUA

2 MAÇÃ

- A maçã é excelente para as cordas vocais, ela ajuda na manutenção da saúde e trato vocal, o limão, a laranja e o abacaxi também são bons aliados pois funcionam como adstringentes.

Alguns profissionais necessitam da voz de forma contínua, por isso tendem a ficar com a voz rouca com mais frequência. Veja abaixo algumas receitas que ajudam na recuperação da sua voz quando esta fragilizada.

Chá de Limão e Mel:

Ingredientes:

1 Limão

1 Copo de água (200 ml)

Um pouco de Mel

Modo de Preparo:

Coloque no liquidificador o limão com a casca, junte a água, então bata tudo.

Adoce com o mel a seu gosto e pronto.

Posologia:

Beber em goles no decorrer do dia.

Chá de Gengibre:

1 Pedaco médio de gengibre sem casca em Cubos

1 Maça com casca em Cubos

Canela em pau

Cravo

500 ml de água

Modo de Preparo:

Disponha todos os ingredientes na água e leve ao fogo até que levante fervura. Após isso desligue e deixe tampado por 15 minutos.

Posologia:

Beba quente e se preferir adoce com mel.

18 Uma visão da importância da voz humana na sociedade

A comunicação humana tem um grau de importância muito grande , tanto nos dias de hoje como antigamente , a troca de opiniões, ideias, sentimentos e informação sempre foram muito valiosas.

Pode-se dizer que a voz é considerada a tradução, a revelação da personalidade de uma pessoa, como se fosse um tipo de símbolo que apresenta a pessoa ao mundo e a todos a sua volta.

A voz é espelho do que há dentro de cada pessoa, presente nos momentos de alegria, como rir, gargalhar, cantar, falar, e de tristeza, como quando alguém chora, liga as pessoas umas as outras, e as coloca em meio a sociedade.

É com a voz que se conquista cada etapa da vida, voz para protestar, comemorar, lutar e vencer, voz para fazer mais do que o esperado, alcançar o inalcançável, é com voz

que se pode mover um mundo e ir além.

Vivemos em um mundo onde quem tem voz, uma boa expressão oral, coragem e determinação, se torna, de fato, alguém de sucesso, importante, bem visto, que tem sempre os segredos de como falar bem em público gravados na memória, para poder a qualquer momento por em prática e conquistar algo almejado.

19 Desenvolvendo uma voz forte e alta

Muitas pessoas não se agradam com o tom da sua voz, na maioria das vezes reclamam por não terem uma voz forte e alta.

Uma voz muito baixa realmente traz incômodos ao longo da vida, na escola quando é hora de fazer uma leitura em voz alta, na faculdade em apresentações de trabalho, na vida social e até no trabalho.

Obter uma voz forte e alta é possível sim, mas requer muita dedicação e esforço, nada vem tão fácil, portanto será preciso tempo e treino, sendo assim você notará com o tempo uma mudança em sua voz.

Exercícios:

Em uma cadeira sente-se e relaxe os músculos. Fique com uma postura ereta mas sem esforços assim seus pulmões vão expandir de maneira correta, estimulando o fluxo do ar, você vai relaxar as partes necessárias para manter a

voz firme.

Se esforce para relaxar a área do estômago, não o deixe contraído

De forma bem suave empurre a laringe de um lado para o outro com o seu polegar, isso a deixará mais solta, de forma a fazer menos pressão quando você for falar.

4) Relaxe a garganta o quanto conseguir, faça um chá morno, ele ajuda a hidratar e relaxar todos os músculos da laringe e garganta.

5) Agora verifique como está a sua voz no momento, grave em algum dispositivo de boa qualidade, ou faça uma concha com as mãos de modo que esteja direcionada para os ouvidos. Você pode também chegar bem perto de uma parede ou espelho e falar de maneira normal.

- 6) Preste muita atenção em seu tom de voz, analise se é aguda, fraca, tremula ou baixa,
- 7) De maneira alguma fale de forma anasalada, será difícil controlar, mas com atenção será possível.
- 8) Com os lábios entreabertos e queixo direcionado ao peito, faça um sussurro do fundo da garganta para aquecer a voz.
- Levante o queixo e comece a falar de forma sussurrante e vá aumentando o som e trocando por sons mais fortes.
 - Intercale sons altos e baixos, nasais e não nasais,
- 9) Fale exprimindo as sílabas de modo lento.
- 10) Grave a sua voz novamente e verifique se já notou resultados significativos.

11) Fale com um tom mais baixo do que o seu, mas pratique por curto período de tempo por dia (no começo) para não cansar a voz.

12) Use um tom de voz mais grossa no telefone com os seus amigos e veja se eles o reconhecem, não precisa se envergonhar.

Trabalhe nos exercícios, faça por vários e vários dias, com o tempo vá aumentando a intensidade e notará a mudança de uma voz mais aguda para uma voz de tom mais firme, forte e alta.

20 Treino Auditivo

Estamos perdendo a nossa habilidade de ouvir, usamos cerca de 60% do nosso tempo de comunicação, ouvindo, mas a verdade é que não somos muito bons nisso, retemos apenas 25% de tudo o que ouvimos.

Inventamos formas de gravar, primeiro a escrita depois veio o áudio, e hoje em dia a gravação de vídeos, tudo maneiras que nos forcem a ouvir, e ouvir muitas vezes de maneira inadequada.

Vamos definir escutar como um significado de som, um processo mental, de extração. Existem técnicas bem interessantes para fazer isso, e uma delas é o reconhecimento de padrões.

Imagine o ruído de uma multidão em uma festa, se chamarmos “Ana, Marcos, prestem atenção!” Estas pessoas se voltaram e prestaram atenção, pois distinguimos o ruído de sinal, quando falamos o nome da pessoa ela ouve como um sinal.

Diferenciar é outra técnica usada, se o ruído fica por mais de dois minutos, é como se as pessoas parassem de ouvir, ela pode escutar então diferentes sons, porque é descartado o som constante de um ambiente.

Há uma gama de filtros que levam todos os sons para os nossos ouvidos até que prestemos atenção, estes filtros é tudo o que está a nossa volta. A maioria das pessoas é inteiramente inconsciente, não se dão conta sobre estes filtros, são eles que criam, de certa forma, a nossa realidade, pois nos informam em que estamos prestando atenção no momento.

O som nos coloca em espaço e em tempo, se você estivesse em uma sala com várias pessoas e apenas estivesse uma falando, se fechasse os olhos você poderia sentir o tamanho da sala e até ter noção da quantidade de pessoas a sua volta, tudo por causa de micro ruídos que seus ouvidos estão recebendo.

O som nos situa em tempo, o nosso ouvir é a principal forma de sentirmos o fluir do tempo do passado ao futuro.

Quando dissemos acima que estamos perdendo a

capacidade de ouvir, é porque o mundo hoje é completamente cheio de ruídos, pessoas falando no centro da cidade, barulho de trânsito, música alta, tudo meio bagunçado de modo que fica complicado e verdadeiramente cansativo o ato de ouvir. E é exatamente por esses motivos que o mundo está se tornando um lugar de pessoas impacientes, um lugar onde a arte da conversação está cada vez mais sendo substituída pela transmissão individual.

Não sabemos quanta escuta há em uma conversa assim, as vezes nenhuma, mas o que é, infelizmente, muito comum, é que as pessoas estão ficando cada dia que passa mais invisíveis.

É um problema sério a perda da nossa audição, ouvir é o nosso acesso à compreensão, uma escuta consciente sempre gera compreensão, e sem uma escuta consciente, brigas e desentendimentos começam a acontecer.

Visto a importância do ouvir na vida das pessoas,

mostraremos a seguir 5 exercícios simples, ferramentas que poderão sempre ter em mãos para melhorar uma escuta consciente.

O primeiro exercício é o Silêncio, apenas 3 minutos de silêncio por dia, uma forma eficaz de reajustar seus ouvidos. Caso não consiga um silêncio absoluto, fique apenas quieto, sem falar, se concentrando apenas.

Segundo , quando estiver em um ambiente com ruídos, preste atenção e tente distinguir cada um deles de forma separada, um por um, depois basta detectar o que é o principal a ser ouvido, e escute apenas o que é o seu foco no momento, isto é uma forma de treinar o ouvido para uma escuta sempre consciente.

Foque em seu relógio de parede em casa, aos poucos vá se afastando do objeto, mas concentre-se em não parar de ouvir o tic tac dos ponteiros, vá até o mais longe que conseguir.

Coloque uma música em um dispositivo de som, vá abaixando o volume e veja se consegue escutar até que não haja mais nenhum volume.

Tente escutar os sons mais delicados que conseguir, faça isso até que a única coisa que fique em evidência e reste seja a sua respiração.

Escutar é uma missão incrível, aprender este tipo de escuta consciente é o mesmo que se conectar com seus amigos, família, com todos novamente.

Pratique e ensine as pessoas, o mundo precisa de mais silêncio em relação a poluição auditiva e mais conversa, mais atenção e conexão para uns com os outros, um mundo de compreensão se torna um mundo de paz.

Além disso este treino é excelente para palestrantes, sempre existem pessoas que querem perguntar e comentar algo no meio de um discurso, e um ouvido apurado evita o constrangimento de não ouvir o que a pessoa falou ou perguntou.

21 Treino relaxamento e respiratório

Uma respiração pode ser capaz de mudar a qualidade de vida de uma pessoa, mas é fato que ninguém fica pensando nela, até porque o nosso organismo cuida dela sozinho, automaticamente, mas se por acaso houver uma falta de ar, um cansaço por conta de um esforço ou uma ansiedade, logo começamos a reparar que ela está ali.

Mesmo passando a vida inteira respirando automaticamente, grande parte das pessoas não entendem que há uma forma para melhorar a qualidade da respiração, e isto não é banal, pois existe uma maneira certa de respirar, não é de forma curta e rápida como a maioria das pessoas fazem.

Uma respiração lenta e profunda gera alterações absolutamente significativas no corpo humano, reduz os batimentos cardíacos e a pressão arterial, há um relaxamento muscular, aumenta-se a tranquilidade e diminui-se a ansiedade, além de melhorar a qualidade do

sono e a digestão.

Todos os músculos participantes do sistema respiratório podem ser treinados, assim como outros músculos do corpo humano, este tipo de treinamento traz força e resistência a respiração, melhorando assim a qualidade da vida das pessoas.

Antes de uma apresentação o melhor exercício a ser feito por exemplo é o mais básico e totalmente eficaz:

1) Inspiração e Expiração

- Fique em uma posição confortável
- Inspire devagar, encha todo o seu pulmão de ar.
- Segure por 2 ou 3 segundos.
- Expire, solte o CO₂ também de forma lenta.

Faça isso até perceber uma diminuição dos batimentos cardíacos e da ansiedade, até se sentir totalmente relaxado.

Este tipo de exercício ajuda a manter um pulmão sempre

saudável, ainda proporciona melhoras significativas em um desempenho físico.

2)Exercício Revitalizador.

Este exercício respiratório traz revitalização, ele é capaz de equilibrar o sistema nervoso, e até de purificar a pele.

- Fique em pé de forma ereta.
- Deixe as pernas semi abertas
- Os braços deve estar soltos.
- Inspire de forma suave pelas narinas, vá erguendo os braços de forma que eles se cruzem e formem uma cruz.
- Vá dobrando os braços até que suas mãos consigam tocar o pescoço, continue até que os cotovelos se aproximem um do outro.
- Quando os cotovelos se tocarem expire e solte novamente os braços.

Repita por volta de 20 vezes e faça por volta de 3 vezes por semana, de preferência no período da manhã ou da

noite.

22 Treino vocal

Quem não deseja uma voz sem falhas, sem engasgos, uma voz que imponha autoridade, não medo um voz que cause medo nas pessoas, mas sim que mereça admiração.

Vamos ver agora, alguns exercícios vocais que farão da sua voz normal e as vezes falha, uma voz poderosa.

Observação: Para realizar os exercícios com sucesso você vai precisar de:

- Um espelho de corpo inteiro
- Um gravador.
- Estar em um local aberto onde você possa falar em tons mais altos.

Exercício para a quem tem a Fala rápida.

Quando uma pessoa tem o habito de falar muito rápido, ela causa diversas sensações em seu ouvinte, como a de

que você parece estar nervoso, que você não é confiante no que fala, que tudo o que você fala parece não ter importância.

Já quando a fala de alguém é calma, mostra confiabilidade, segurança.

- Tenha em mãos o gravador, inspire de forma profunda, então diga “ Eu não vou mais falar tão rápido, e enrolar minhas palavras só porque tenho muitos pensamentos.”

Pode parecer difícil falar uma frase assim em uma inspiração apenas, mas este foi só o primeiro passo.

Do mesmo modo inale, fale as palavras agora com pausas, longas pausas e respire mais do que pense ser necessário.

Depois escute as duas gravações.

Repita umas dez vezes.

De frente para o espelho continue repetindo a frase com as pausas, mas vá diminuindo o tempo de pausa entre as palavras, acelerando cada vez mais, até que perceba que sua fala não é mais ligeira nem mesmo lenta.

Exercício para quem tem voz entediante.

Se é comum as pessoas ficarem com sono ou fecharem os olhos quando você começa a contar uma história, o motivo disso é apenas porque talvez você possua uma voz entediante.

- Pegue um livro ou revista, escolha uma história ou matéria, chame um amigo para que possa ouvi-lo e comece a ler.

- Após o término da leitura peça para a pessoa que o ouviu falar claramente se sua narração chamou atenção e despertou interesse sobre o assunto ou se causou incômodo e tédio a ponto de dar vontade de ignorar você.
- Se a avaliação apontar este segundo caso, continue o exercício.
- Ligue a televisão e encontre um canal cujo programa tenha um apresentador dinâmico que te agrade e chame a atenção.
- Comece a ouvir tudo o que ele disser e o modo como ele fala, tente analisar o que torna as suas falas tão interessantes, veja como a voz dele soa cheia de energia, vibração e como ele entende sobre o que fala.
- Agora imitando seu tom e estilo, repita em voz alta exatamente tudo o que ele falou.

- Treine!

- Agora volte a ler a história para alguém ou grave em um gravador e use tudo o que você analisou na narração do apresentador ao seu favor.

- Novamente volte a ler, mas agora imaginado ser um narrador infantil, um contador de histórias para crianças, então veja como tudo agora é diferente.

Exercício para corrigir Flatulências Cerebrais.

- Talvez você não saiba o significado de Flatulência Cerebral, mas antes mesmo que saiba continue e faça o exercício.

- Grave uma conversa informal com um amigo, deixe o gravador ligado e converse normalmente a sua maneira.

- Quando estiver em casa, escreva em uma folha tudo o que você disse, mais preste muita atenção em todas as palavras que você disse e o modo como você as pronunciou.
- Não deixe que nenhum ruído, nada mesmo escapar, escreva tudo exatamente como foi proferido.
- Então veja e analise tudo o que você escreveu.
- Caso note palavras do tipo: “hm”, “uh” ou “Tipo assim...eh...você sabe” “Eu fui lá mas...assim...tanto faz” Falar desta forma, com pausas é conhecido como Flatulências Cerebrais.
- Essas pausas são um grande veneno para quem quer falar bem, traz o absoluto significado de insegurança.

- Agora ouça por 10 minutos a conversa novamente e escreva cada “parador”, depois repita-os afim de que na próxima vez que você for conversar com alguém, se soltar um parador terá conhecimento disso.
- O remédio para eliminar a flatulência cerebral é tornando-se um auto-corretor, assim como uma pessoa que fala muitos palavrões decide parar de falar se corrige, com o tempo não há mais palavrões, o mesmo acontece com a flatulência, ela vai aos poucos sumindo, mas é preciso se policiar bastante.

23 Treino Articulatório

Para ser um bom orador precisamos de muita garra e força de vontade, o sucesso e a vitória não vem de graça, tudo é possível ao que acredita e principalmente se esforça.

Algumas pessoas tem certa dificuldade de pronunciar corretamente as palavras, as vezes passam até por situações que acabam se envergonhando, mas não pense que isso é por conta de relaxo.

Muitas pessoas sofrem com a língua presa, e com o decorrer da vida acabam encontrando dificuldades em reproduzir as palavras de maneira correta, algumas vezes esse problema que parece pequeno acaba causando problemas na coluna.

Uma língua mais atrás do que o normal por exemplo a pessoa fica levemente encurvada, mas se ela for muito espalhada na boca faz com que a cabeça vá para a frente, denegrindo a postura da pessoa.

Mas existem exercícios que ajudam a melhorar muito esta questão, os chamados trava-línguas parecem uma brincadeira mas curam um problema que pode mais tarde se tornar grave.

Veja a seguir diversos exercícios que tornarão a sua fala uma fala mais limpa, clara e melhor, não serve apenas para quem tem a língua presa, aplica-se para uma eficaz articulação e expressão das palavras.

Exercício Articulatório com trava língua:

Uma rua paralelepipedizada por um bom paralelepipedizador é uma rua paralelepipedica; quem paralelepipedizadamente conseguir desparalelepipedizá-la, bom desparalelepipedizador será

O papai do papibaquígrafo papibaquigrafaria papibaquigrafadamente as papibaquigrafias papibaquigrafadas pelo papibaquigrafólogo.

Minha rua tem paralelepípedo feito de paralelogramos. Seis paralelogramos tem um paralelepípedo. Mil paralelepípedos tem uma paralelepipedovia. Uma paralelepipedovia tem seis mil paralelogramos. Então uma paralelepipedovia é uma paralelogramolândia?

Agindo anticonstitucionalissimamente, o médico pediu um exame de pneumoultramicroscopicossilicovulcanoconiose, e pneumoultramicroscopicossilicovulcanoconioticamente

falando, nada encontrou.

A casa foi enladrilhada por um bom enladrilhador, e para desenladrilhá-la, será necessário um hábil desenladrilhador.

Não confunda ornitorrinco com otorrinolaringologista, nem ornitorrinco com ornitologista, muito menos ornitologista com otorrinolaringologista, porque ornitorrinco, é ornitorrinco, ornitologista, é ornitologista, e otorrinolaringologista é otorrinolaringologista.

Quando lhe fala da falha, falha-lhe a fala.

O desinquivincavacador das caravelarias desinquivincavacaria as cavidades que deveriam ser desinquivincavacadas.

Se Pedro paca cara compra, Pedro paca cara pagará. Se Pedro compra paca cara pagará cara paca.

Sou um original que nunca se desoriginalizará, mesmo que todos os originais estejam desoriginalizados.

Em rápido rapto, um rápido rato raptou três ratos sem deixar rastros.

O mafagafo casou-se com a mafalagrifa e tiveram mafagafalagrifinhos que faziam mafagafalagrifolias.

O arcebispo de Constantinopla deverá ser desarcebispoconstantinopolizado. Quem o desarcebispoconstantinopolizará? Aquele que o desarcebispoconstantinopolizar, será um esperto desarcebispoconstantinopolizador.

Um ninho de mafagafos tem seis mafagafinhos. Somente serão desmafagafizados, se o desmafagafizador tiver persistência em desmafagafizar.

Uma aranha dentro da jarra. Nem a jarra arranha a aranha, nem a aranha arranha a jarra.

Três tigres tristes para três pratos de trigo. Três pratos de trigo para três tigres tristes.

Em rápido rapto, um rápido rato raptou três ratos sem deixar rastros.

A vaca malhada foi molhada por outra vaca molhada e malhada

Caixa de graxa grossa de graça.

Fui caçar socó, cacei socó só, soquei socó no saco
socando com um socó só.

Exercício Articulado:

* PA TA KA PRA TRA KRA PLA TLA KLA

* PE TE KE PRE TRE KRE PLE TLE KLE

* PI TI KI PRI TRI KRI PLI TLI KLI

* PO TO KO PRO TRO KRO PLO TLO KLO

* PU TU KU PRU TRU KRU PLU TLU KLU

* BA DA GA BRA DRA GRA BLA DLA GLA

* BE DE GUE BRE DRE GRE BLE DLE

GLE

* BI DI GUI BRI DRI GRI BLI DLI GLI

* BO DO GO BRO DRO GRO BLO DLO GLO

* BU DU GU BRU DRU GRU BLU DLU GLU

* FA SA XA FRA SRA XRA FLA SLA XLA

* FE SE XE FRE SRE XRE FLE SLE XLE

* FI SI XI FRI SRI XRI FLI SLI XLI

* FO SO XO FRO SRO XRO FLO SLO XLO

* FU SU XU FRU SRU XRU FLU SLU XLU

CONCLUSÃO

Sua voz, para onde você olha, expressão corporal e facial, tudo importa para uma apresentação perfeita.

Você aprendeu aqui como passar por esse percurso sem sofrimento, entendendo como a mecânica da oratória funciona, de maneira simples e direta.

As portas do sucesso se abrem quando sabemos nos comunicar da maneira correta, utilizando o potencial que temos através de uma boa oratória.

Podemos nos beneficiar da linguagem corporal e verbal alcançando o sucesso. Para isso coloque em prática tudo que aprendeu aqui. A prática irá fazer você vencer qualquer barreira!